



Níveis de ansiedade e depressão em praticantes de artes circenses

Raynara Rodrigues da Cruz da Silva¹, Naiany Pereira Silva², Thais Inácio Rolim Póvoa³, Marília Teodoro de Leles⁴, Thais Aguiar Rufino⁵, Abdiel Guedes Dourado⁵, Vitor Alves Marques⁶



<https://doi.org/10.36557/2009-3578.2025v11n2p9765-9777>

Artigo recebido em 30 de Outubro e publicado em 30 de Dezembro de 2025

ARTIGO ORIGINAL

RESUMO

Introdução: As artes circenses impõem demandas físicas e psicológicas que podem estar associadas a sintomas de ansiedade e depressão. **Objetivo:** Este estudo teve como objetivo analisar esses sintomas em praticantes de artes circenses, considerando o tempo de experiência e possíveis diferenças entre os sexos. **Metodologia:** Trata-se de um estudo transversal realizado em uma instituição pública de ensino artístico em Goiânia, Goiás, Brasil, com 17 praticantes (7 homens e 10 mulheres; $30,6 \pm 5,3$ anos). Os sintomas de ansiedade (traço e estado) foram avaliados pelo Inventário de Ansiedade Traço-Estado e os sintomas de depressão pelo Inventário de Depressão de Beck. Utilizaram-se estatísticas descritivas e testes não paramétricos ($p < 0,05$). **Resultados:** Foram observados níveis moderados de ansiedade e sintomas leves de depressão. Observou-se diferença significativa apenas para ansiedade-traço, com maiores escores entre praticantes com menos de um ano de experiência e menores entre aqueles com mais de três anos. Não foram identificadas diferenças entre os sexos. **Conclusão:** Praticantes de artes circenses apresentam sintomas moderados de ansiedade e sintomas leves de depressão, especialmente nos estágios iniciais da prática.

Palavras-chave: Artes circenses. Ansiedade. Depressão.

¹Graduada em Educação Física – Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia de Goiás (ESEFFEGO).

²Doutoranda em Ciências da Saúde – Universidade Federal de Goiás (UFG).

³Doutora em Ciências da Saúde – Universidade Federal de Goiás (UFG).

⁴Mestre em Performances Culturais – Universidade Federal de Goiás (UFG).

⁵Mestre em Educação Física – Universidade Federal de Goiás (UFG).

⁶Doutor em Ciências da Saúde – Universidade Federal de Goiás (UFG). Programa de Pós-graduação em Ambiente e Sociedade (PPGAS/UEG). Programa de Pós-graduação em Ciências aplicadas a produtos para a Saúde (PPCAPS/UEG).



Levels of anxiety and depression in circus arts practitioners

ABSTRACT

Introduction: Circus arts impose physical and psychological demands that may be associated with symptoms of anxiety and depression. **Objective:** This study aimed to analyze these symptoms in circus arts practitioners, considering practice experience and possible differences between sexes. **Methods:** This was a cross-sectional study conducted at a public artistic education institution in Goiânia, Goiás, Brazil, including 17 practitioners (7 men and 10 women; 30.6 ± 5.3 years). Anxiety symptoms (trait and state) were assessed using the State–Trait Anxiety Inventory, and depressive symptoms were evaluated using the Beck Depression Inventory. Descriptive statistics and nonparametric tests were applied ($p < 0.05$). **Results:** Moderate levels of anxiety and mild depressive symptoms were observed. A statistically significant difference was identified only for trait anxiety, with higher scores among practitioners with less than one year of experience and lower scores among those with more than three years of practice. No differences were found between sexes. **Conclusion:** Circus arts practitioners present moderate anxiety symptoms and mild depressive symptoms, particularly in the early stages of practice.

Keywords: Circus arts. Anxiety. Depression.

Instituição afiliada – UNIVERSIDADE ESTADUAL DE GOIÁS
UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS

Autor correspondente: Naiany Pereira Silva naianypereira156@gmail.com

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).





INTRODUÇÃO

As artes circenses compõem um conjunto de práticas que envolvem acrobacia aérea, palhaçada, equilíbrio, acrobacia de solo, manipulação de objetos e atos com animais (Barlatti, 2020). Essas modalidades exigem elevados níveis de força muscular, flexibilidade, coordenação e expressão artística, frequentemente em contextos de alta exigência física e emocional (Donohue et al., 2018; Ménard & Hallé, 2014; Wolfenden, Angioi & Orlando, 2017). Além da performance corporal, o artista circense vivencia constantes desafios relacionados à concentração, superação de limites e exposição pública, fatores que podem interferir diretamente em sua saúde mental.

Assim como ocorre em outras artes cênicas e modalidades esportivas, a prática circense tem sido associada à melhora da autoestima, do bem-estar e da saúde mental de seus praticantes (McGrath & Stevens, 2019; Stevens, McGrath & Ward, 2019). A combinação entre expressão artística e movimento corporal favorece experiências emocionais positivas e sensação de pertencimento. No entanto, as exigências técnicas e psicológicas impostas pelo treinamento e pelas apresentações também podem gerar efeitos adversos, especialmente em contextos de alta competitividade ou carga física elevada, o que pode contribuir para sintomas de ansiedade, fadiga e isolamento social (Rice et al., 2016; Donohue et al., 2018).

Embora os transtornos de ansiedade e depressão sejam amplamente reconhecidos como as condições de saúde mental mais comuns entre adultos (American Psychiatric Association, 2013), a maior parte das evidências disponíveis refere-se à população geral ou a artistas e atletas profissionais. Estudos estimam prevalências entre 6% e 25% na população adulta (Terlizzi & Villarroel, 2020; Steel et al., 2014), com impacto global de aproximadamente 1 trilhão de dólares por ano (World Health Organization, 2017). Esses transtornos são multifatoriais e podem ser influenciados por aspectos sociais, como status socioeconômico e nível educacional (Alegría et al., 2018), e físicos, como idade, sexo, índice de massa corporal e nível de atividade física (Steel et al., 2014). No contexto circense, compreender como esses fatores se expressam é essencial, pois o envolvimento com a prática pode tanto promover benefícios psicológicos quanto estar associado a estresse, ansiedade e



sintomas depressivos, dependendo das demandas do treinamento e do nível de envolvimento (Rice et al., 2016).

Diante disso, investigar a saúde mental de praticantes de artes circenses, especialmente daqueles que não atuam profissionalmente, torna-se relevante para compreender se o grau de engajamento nessa prática influencia seus níveis de ansiedade e depressão. Assim, o objetivo deste estudo é analisar os níveis de ansiedade e depressão em praticantes de artes circenses. Os objetivos secundários incluem: (1) identificar se o tempo de experiência influencia esses níveis; e (2) observar possíveis diferenças entre sexos feminino e masculino.

METODOLOGIA

Desenho do estudo

Este é um estudo transversal aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Goiás (CAAE:50717115.4.0000.5083). Este estudo foi conduzido em uma instituição pública de ensino artístico localizada no município de Goiânia, Goiás, Brasil. A instituição foi selecionada pelos pesquisadores de acordo com a autorização da Secretaria Estadual de Ciência, Tecnologia e Inovação (Secti) de Goiás e por conveniência. A coleta de dados foi realizada entre maio e junho de 2025.

Participantes

Foram incluídos no estudo todos os praticantes de artes circenses disponíveis e que aceitaram participar voluntariamente da pesquisa. Somente aqueles que assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido tiveram seus dados incluídos no estudo. Não consideramos praticantes de artes circenses que apresentaram dificuldade de compreensão dos questionários.

Variáveis

Medimos os sintomas de ansiedade nas dimensões traço e estado, bem como os sintomas de depressão, definidos como desfechos primários. Além disso, fizemos perguntas específicas sobre a prática circense (por exemplo, objetivos pessoais dos participantes e o tempo de experiência na modalidade). Também foram coletadas informações sociodemográficas, incluindo idade, sexo biológico (feminino/masculino), nível socioeconômico, estado civil e nível de escolaridade.



Procedimentos de coleta de dados

Todos os participantes receberam uma explicação detalhada sobre os objetivos e procedimentos do estudo, seguida da entrega do formulário de consentimento e dos questionários de pesquisa, que foram preenchidos de forma individual (autoaplicável). Os questionários foram preenchidos durante o horário das aulas de circo e os pesquisadores permaneceram disponíveis para esclarecer eventuais dúvidas e auxiliar em casos de dificuldade de interpretação das questões.

Avaliação dos praticantes de artes circenses

As principais variáveis do estudo (sintomas de ansiedade e depressão) foram avaliadas utilizando o questionário Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) e Inventário de Depressão de Beck (BDI). O IDATE é composto por duas escalas distintas, que avaliam aspectos diferentes da ansiedade: a Escala de Ansiedade-Estado (A-Estado), que mede como o indivíduo se sente em um determinado momento, e a Escala de Ansiedade-Traço (A-Traço), que avalia como o indivíduo geralmente se sente. Cada escala contém 20 afirmações, totalizando 40 itens. Para cada afirmação, o participante deve escolher uma entre quatro alternativas de resposta. Na escala A-Traço, as respostas possíveis são: quase nunca, às vezes, frequentemente e quase sempre, já na A-Estado, as opções são: absolutamente não, um pouco, bastante e muitíssimo. Os escores obtidos indicam o grau de ansiedade do participante, sendo classificados em: leve (20–34 pontos), moderado (35–49 pontos), elevado (50–64 pontos) e muito elevado (65–80 pontos) (Biaggio, Natalício, Spielberger, 1977).

Os sintomas de depressão foram avaliados utilizando o Inventário de Depressão de Beck (BDI). Este questionário contém 21 itens, cada um com quatro alternativas de resposta que refletem graus crescentes de intensidade do sintoma. As pontuações variam de 0 a 3 pontos por item, resultando em uma pontuação total que pode variar de 0 a 63 pontos, sendo os valores mais altos indicativos de maior gravidade dos sintomas depressivos (Silva, Wendt & Argimon, 2018). Os escores do BDI são classificados da seguinte forma: até 9 pontos indicam ausência de depressão ou sintomas mínimos; 10 a 18 pontos, depressão leve a moderada; 19 a 29 pontos, depressão moderada a grave; e 30 a 63 pontos, depressão grave. O inventário foi traduzido e adaptado transculturalmente para o português brasileiro, apresentando



propriedades psicométricas satisfatórias de consistência interna e validade para uso em pesquisas nacionais (Maluf, 2002).

Métodos estatísticos

Usamos estatísticas descritivas para resumir as características da amostra. Média e desvio padrão (DP), mediana e intervalo interquartil (Q1-Q3) foram usados para dados contínuos. As comparações entre dois grupos independentes, como sexo (feminino e masculino) e situação de fonte de renda (possui ou não possui), foram realizadas por meio do teste de Mann-Whitney U. Para comparações entre três grupos, referentes ao tempo de experiência com atividades circenses (menos de 1 ano, entre 1 e 3 anos e mais de 3 anos), utilizou-se o teste de Kruskal-Wallis. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$. Todas as análises estatísticas foram realizadas no software IBM SPSS, versão 23.0 (IBM Corporation, Somers, NY, EUA) e no Excel (Excel para Mac 2011, versão 14.7.3; Microsoft).

RESULTADOS

No total, 22 praticantes de artes circenses concordaram em participar do estudo. Desses, 17 participantes (77,3%) responderam integralmente aos questionários e foram incluídos nas análises. Os participantes que não assinaram o termo de consentimento ou que não responderam completamente os instrumentos foram excluídos das análises subsequentes ($n = 5$; 22,7%). Assim, a amostra final foi composta por 17 praticantes de artes circenses, sendo 7 homens (41,2%) e 10 mulheres (58,8%), com média de idade de $30,6 \pm 5,3$ anos.

Os praticantes de artes circenses apresentaram, em média, sintomas de ansiedade de intensidade moderada, com pontuação de $43,0 \pm 9,2$ pontos na Escala de Ansiedade-Traço e de $40,6 \pm 11,2$ pontos na Escala de Ansiedade-Estado. Em relação aos sintomas depressivos, os participantes apresentaram, em média, sintomas leves, com pontuação de $11,2 \pm 5,3$ em uma escala com escore máximo de 63 pontos.

A tabela 1 compara os escores dos sintomas de ansiedade e depressão de acordo com o tempo de experiência nas atividades circenses. Na análise dos escores de ansiedade-traço entre os grupos com diferentes tempos de prática, observou-se diferença estatisticamente significativa ($p = 0,01$). Os praticantes de artes circenses



com menos de um ano de experiência apresentaram maiores sintomas de ansiedade-traço (51,5 [51,2–51,7]), seguido pelo grupo com um a três anos de prática (49,5 [45,2–56,0]). Em contraste, o grupo com mais de três anos de experiência apresentou os menores sintomas de ansiedade-traço, com mediana de 37,0 [32,0–41,0]. Não houve diferenças nas demais comparações $p > 0,05$.

Tabela 1. Comparação dos escores dos sintomas de ansiedade e depressão de acordo com o tempo de experiência nas atividades circenses ($n = 17$).

Variáveis	1 a 3 anos de experiência	Mais de 3 anos de experiência	Menos de 1 ano de experiência	p-valor
Ansiedade-Traço ^a mediana (Q1;Q3)	49,5 [45,2–56,0]	37,0 [32,0–41,0]	51,5 [51,2–51,7]	0,01*
Ansiedade-Estado mediana (Q1;Q3)	42,0 [30,0–51,0]	38,0 [34,0–39,0]	57,0 [55,0–59,0]	0,09
Inventário de Beck mediana (Q1;Q3)	11,0 [8,5–12,7]	9,0 [7,0–11,0]	19,5 [18,2–20,7]	0,07

a=Resultados são expressos em mediana (Q1; Q3); § Kruskal-Wallis teste.

A Tabela 2 apresenta a comparação dos escores de sintomas de ansiedade e depressão entre praticantes de artes circenses do sexo feminino e masculino. Não foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre os sexos para os escores de ansiedade e depressão ($p > 0,05$).

Tabela 2. Comparação dos escores de sintomas de ansiedade e depressão entre praticantes de artes circenses do sexo feminino e masculino ($n = 17$).

Variáveis	Sexo feminino	Sexo masculino	p-valor
Ansiedade-Traço ^a mediana (Q1;Q3)	48,5 [39,0–52,7]	40,0 [36,5–42,0]	0,15
Ansiedade-Estado mediana (Q1;Q3)	42,0 [29,0–53,0]	39,0 [36,0–40,0]	0,59
Inventário de Beck	11,0 [8,2–16,0]	10,0 [8,0–11,5]	0,49



mediana (Q1;Q3)

a=Resultados são expressos em mediana (Q1; Q3); § Kruskal-Wallis teste.

DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo ampliar a compreensão sobre a saúde mental de praticantes de artes circenses. Os resultados indicaram que os praticantes de artes circenses apresentaram pontuações mais altas no Questionário Inventário de Ansiedade Traço-Estado em relação ao Questionário Inventário de Depressão de Beck. Praticantes de artes circenses com menos de um ano de experiência na modalidade relataram níveis mais elevados de ansiedade, tanto na dimensão traço quanto na dimensão estado.

O ponto forte do nosso estudo é que investigamos os sintomas de ansiedade (traço e estado) e depressão em praticantes de artes circenses, uma população ainda pouco explorada na literatura científica, especialmente no contexto da saúde mental. Além disso, analisamos os sintomas de ansiedade e depressão de acordo com o tempo de experiência nas atividades circenses, permitindo identificar diferenças relevantes entre praticantes iniciantes e aqueles com maior tempo de prática, o que contribui para uma compreensão mais refinada dos possíveis fatores associados à saúde mental nessa modalidade.

No entanto, este estudo também apresenta algumas limitações. Os instrumentos utilizados consideram o período dos últimos sete dias para relatar os sintomas, portanto, o viés de memória deve ser levado em consideração. Incluímos apenas praticantes de artes circense de uma instituição, devido à viabilidade. Além disso, o estudo é transversal, o que impede a compreensão da causalidade dos sintomas de ansiedade e depressão.

Os sintomas de ansiedade e depressão encontrados em nosso estudo está dentro das estimativas relatadas na literatura (Donohue et al., 2018), mas é preciso ter cuidado na interpretação, pois os estudos definiram os sintomas com instrumentos diferentes. Um estudo transversal realizado com artistas circenses de escolas nacionais e artistas circenses empregados pelo Cirque du Soleil encontrou estados emocionais de ansiedade e fadiga significativamente mais elevados do que a população em geral. No entanto, a amostra do estudo foi constituída por artistas circenses profissionais, em



vez de praticantes amadores, como em nosso estudo, e isso pode subestimar a população de artistas circenses.

Na Austrália, um estudo transversal descobriu que aproximadamente dois terços dos artistas performáticos, incluindo artistas circenses, apresentava estados emocionais de ansiedade mais severos em relação a população geral. Cerca de um terço dos artistas relatou estados de depressão mais acentuados do que a média da população. Eles encontraram estados emocionais muito semelhante à do nosso estudo mesmo que não tenham considerado apenas praticantes de artes circenses (Van den Eynde et al., 2016). Da mesma forma, quase metade dos artistas circenses profissionais da Holanda e do Reino Unido apresentou níveis elevados de sintomas de depressão e ansiedade, enquanto aproximadamente um quarto desses profissionais relatou estados de angústia psicológica (Gouttebarger et al., 2017). Embora os autores também tenham considerado artistas circenses profissionais, essa população não representa a totalidade dos indivíduos envolvidos com as artes circenses, uma vez que diferentes níveis de prática, contextos de atuação e vínculos com a modalidade podem estar associados a experiências e demandas psicossociais distintas.

Ademais, estudos transversais anteriores encontraram diferenças nos desfechos de saúde mental entre artistas circenses amadores e profissionais (McGrath & Stevens, 2019; Stevens, McGrath & Ward, 2019). Artistas circenses profissionais tendem a relatar níveis de estresse e ansiedade mais elevados quando comparados aos artistas amadores. Neste estudo, os autores também demonstraram que o tempo de experiência na modalidade constitui um fator preditivo associado à melhora da saúde mental, especialmente no que se refere à redução dos sintomas de ansiedade.

Compreender os níveis de ansiedade e depressão em praticantes de artes circenses permite ampliar o entendimento sobre o cenário atual da saúde mental nessa população específica. Estudos com esse delineamento são importantes para caracterizar o impacto psicológico associado à prática circense e para subsidiar a identificação de prioridades em intervenções e pesquisas futuras. Além disso, investigações longitudinais prospectivas são necessárias para aprofundar a compreensão da evolução dos sintomas de ansiedade e depressão ao longo do tempo, bem como para identificar fatores associados à sua manifestação, agravamento ou possível redução em função do tempo de prática e de outras características



individuais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Praticantes de artes circenses apresentaram sintomas de ansiedade de intensidade moderada e sintomas leves de depressão, com diferenças significativas nos escores de ansiedade traço-estado de acordo com o tempo de experiência.

AGRADECIMENTOS

Os autores agradecem ao Programa de Pós-Graduação em Ambiente e Sociedade da Universidade Estadual de Goiás pelo financiamento da publicação.

DECLARAÇÃO DE CONFLITO DE INTERESSE

Os autores declaram não haver conflitos de interesse financeiros, comerciais, pessoais ou políticos relacionados ao tema e ao desenvolvimento deste artigo.

REFERÊNCIAS

1. Alegría M, Nemoyer A, Falgàs Bagué I, et al. Social determinants of mental health: where we are and where we need to go. *Curr Psychiatry Rep.* 2018;20:95. doi:10.1007/s11920-018-0969-9.
2. American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)*. 5th ed. Arlington (VA): American Psychiatric Publishing; 2013.
3. Barlati AK. *Circus disciplines*. Montréal: École nationale de cirque; 2020. Available from: <http://ecolenationaledecirque.ca/en/school/circus-disciplines-0>
4. Biaggio AMB, Natalício L, Spielberger CD. Desenvolvimento da forma experimental em português do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) de Spielberger. *Arq Bras Psicol Apl.* 1977;29(3):31–44.
5. Donohue B, Gavrilova Y, Galante M, et al. Empirical development of a screen



- method for mental, social, and physical wellness in amateur and professional circus artists. *Psychol Aesthet Creat Arts*. 2018. doi:10.1037/aca0000199.
6. Gouttebargue V, Jonkers R, Moen M, et al. The prevalence and risk indicators of symptoms of common mental disorders among current and former Dutch elite athletes. *J Sports Sci*. 2017;35(21):2148–56. doi:10.1080/02640414.2016.1258485.
 7. Maluf TPG. *Avaliação de sintomas de depressão e ansiedade em uma amostra de familiares de usuários de drogas que frequentaram grupos de orientação familiar em um serviço assistencial para dependentes químicos* [tese]. São Paulo: Escola Paulista de Medicina, Universidade Federal de São Paulo; 2002.
 8. McGrath R, Stevens K. Forecasting the social return on investment associated with children's participation in circus-arts training on their mental health and well-being. *Int J Sociol Leis*. 2019;2(1–2):163–93.
 9. Ménard JF, Hallé M. Circus also needs performance psychology: facts and realities of consulting at Cirque du Soleil. In: Cremades JG, Tashman LS, editors. *Becoming a sport, exercise and performance psychology professional: a global perspective*. London: Psychology Press; 2014. p. 127–34.
 10. Rice SM, Purcell R, De Silva S, et al. The mental health of elite athletes: a narrative systematic review. *Sports Med*. 2016;46:1333–53. doi:10.1007/s40279-016-0492-2.
 11. Silva MA, Wendt GW, Argimon ILL. Beck Depression Inventory II: analyses based on item response theory. *Aval Psicol*. 2018;17(3):339–50. doi:10.15689/ap.2018.1703.14651.07.
 12. Steel Z, Marnane C, Iranpour C, et al. Global prevalence of common mental disorders: a systematic review and meta-analysis 1980–2013. *Int J Epidemiol*. 2014;43:476–93. doi:10.1093/ije/dyu038.
 13. Stevens K, McGrath R, Ward E. Identifying the influence of leisure-based social



- circus on the health and well-being of young people in Australia. *Ann Leis Res.* 2019;22(3):305–22. doi:10.1080/11745398.2018.1537854.
14. Terlizzi EP, Villarroel MA. Symptoms of generalized anxiety disorder among adults: United States, 2019. *NCHS Data Brief.* 2020;(378):1–8.
15. Van den Eynde J, Fisher P, Sonn C. *Working in the Australian entertainment industry: final report.* Melbourne: Entertainment Assist; 2016.
16. Wolfenden HE, Angioi M, Orlando C. Musculoskeletal injury profile of circus artists: a systematic review of the literature. *Med Probl Perform Art.* 2017;32:51–59.
17. World Health Organization. *Depression and other common mental disorders: global health estimates.* Geneva: World Health Organization; 2017. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/254610>